



Ben ik verslaafd aan gamen?

In het kort

Game je veel? Dan ben je **niet per se verslaafd**. Het kan ook je hobby of je passie zijn. Maar kun **aan niks anders denken**, is **stoppen moeilijk** en heeft het een **slechte invloed** op je leven? Dan is het een probleem aan het worden.

Door GameChangers

Gamen: wanneer is het een hobby, wanneer een verslaving?

Je kan verslaafd raken aan gamen. Maar **game je veel? Dan ben je niet per se verslaafd**. Het kan ook je hobby of je passie zijn.

Wat is het **verschil**?

- **Hobby:** je speelt als je zin hebt en je kan het makkelijk laten liggen
- **Passie:** je bent een echte fan. Je steekt veel tijd in je games, maar je houdt het gezond, en je kan tijd maken voor andere dingen zoals je schoolwerk of je vrienden zien.
- **Verslaving:** je denkt altijd aan gamen. Stoppen met gamen is moeilijk, en het heeft een negatieve invloed op je leven.

Je raakt **niet verslaafd door een dag of een week te veel te gamen**. Maar **hoe vaker je te veel gamet**, hoe **moeilijker** het wordt om ermee te **stoppen**.

Het is **zoals** een **sneeuwbaaleffect**: het begint als iets kleins (een sneeuwbal ter grootte van je vuist) en wordt zo groot dat je het niet meer kan tegenhouden (een sneeuwlawine), met schade voor jezelf of anderen tot gevolg.

Wat zijn signalen dat gamen een probleem wordt?

- Je speelt **steeds meer**, ondanks problemen.
- Je **verzwijgt** hoeveel je gamet.
- Je **verveelt** je als je niet gamet.
- **Stoppen** met gamen lukt je **moeilijk**.
- Je hebt **minder tijd en aandacht** voor jezelf, vrienden en familie.
- Je **ontkent** dat er een probleem is.

Herken je 1 of meer signalen bij jezelf of iemand anders? Dan noemen we dat **problematisch gamegedrag**.

Duurt dit al **minstens 1 jaar, en wordt het erger**? Dan spreken we van een **gameverslaving**.

In België heeft 2,6% van de mensen een gameverslaving. Dat zijn ongeveer 286.000 mensen!

[Waar kan ik terecht om minder te gamen?](#) 

Meer weten?



(11-17) Hoe ga jij om met gamen?

Druglijn.be 



(18+) Hoe ga jij om met gamen?

Druglijn.be 



Hoe ga jij om met gamen? Speel Game(L)over

Gamelover.be 

De laatste controle van deze pagina was op 7 juli 2026.

Praat erover



Chat met De Druglijn

Maandag-vrijdag: 12:00-18:00 uur



Mail met De Druglijn

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met De Druglijn

078 15 10 20. Maandag-vrijdag: 10:00-20:00 uur



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij JAC

Check het adres en de openingstijden van een JAC in je buurt

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)